

## План-конспект

учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: ФУТБОЛ

Группа: НП 2

Тренер-преподаватель: Финьков Николай Николаевич

Обратная связь с тренером-преподавателем: мобильная связь, социальные сети

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
11.05.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях.</p> <p>Бег.</p> <p>Разминка.</p> <p>Комплекс беговых упражнений.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Ведение мяча с применением обманных движений.</p> <p>Ведение мяча с последующим ударом в цель.</p> <p>Прыжки вверх 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Прыжки на скакалке 50 раз в 3 подхода.</p> <p>Пресс 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Отжим 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Растяжка.</p>	<p>Основы техники тактики футбола.</p>
14.05.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях.</p> <p>Бег.</p> <p>Разминка.</p> <p>Комплекс беговых упражнений.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Ведение мяча с применением обманных движений.</p> <p>Ведение мяча с последующим ударом в цель.</p> <p>Прыжки вверх 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Прыжки на скакалке 50 раз в 3 подхода.</p> <p>Пресс 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Отжим 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Растяжка.</p>	<p>Основы техники тактики футбола.</p>
16.05.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях.</p> <p>Бег.</p> <p>Разминка.</p> <p>Комплекс беговых упражнений.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Ведение мяча с применением обманных движений.</p> <p>Ведение мяча с последующим ударом в цель.</p> <p>Прыжки вверх 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Прыжки на скакалке 50 раз в 3 подхода.</p> <p>Пресс 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Отжим 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Растяжка.</p>	<p>Основы техники тактики футбола.</p>